

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КУРСАНТОВ

На современном этапе развития органов внутренних дел основными критериями физического совершенства служат нормы и требования законов, инструкций по физической подготовке, государственных программ в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Все это обеспечивает возможность последовательного овладения жизненно важными движениями, воспитания физических, моральных и волевых качеств, спортивного совершенствования курсанта.

На первоначальном этапе обучения целесообразно акцентировать внимание на темах, которые должны способствовать первоначальному развитию таких физических качеств, как выносливость, сила. К ним можно отнести темы, связанные с кроссовой подготовкой, с выполнением общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. В конце основной части каждого практического занятия необходимо давать задания для развития силовой выносливости (работа на перекладинах, брусьях, выполнение различных скоростно-силовых комплексов). Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов направлена на повышение их уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах служебной деятельности.

Правильный подход к физическому развитию и укреплению здоровья на первоначальном этапе обучения курсантов образовательных учреждений МВД Республики Беларусь дает возможность успешного перехода для разучивания раздела «специальная подготовка». Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

К разделу профессионально-прикладной физической подготовки можно отнести темы, включающие рассмотрение таких вопросов, как удары и защит-

но-атакующие действия, приемы борьбы стоя и лежа, болевые приемы задержания и сопровождения, основные способы освобождения от захватов и обхватов, защитно-атакующие действия от угрозы невооруженного и вооруженного правонарушителя, техника наружного досмотра, связывание и сковывание наручниками, преодоление полос препятствий и т. д.

Для анализа процесса физического развития курсантов, получаемого в образовательных учреждениях, целесообразно обратить внимание как на общеразвивающие физические качества, так и на специальные, в обязательном порядке осуществлять текущий и рубежный контроль знаний, умений и навыков, приобретаемых на занятиях по физической подготовке и во время самостоятельной работы. Личный опыт преподавания показывает, что за учебный год необходимо систематически в процессе обучения осуществлять прием контрольных нормативов по физической подготовке.

Очень важно уделять внимание и методике преподавания физической подготовки как изложению существующих принципов органической связи профессионально-прикладной физической подготовки с практикой подготовки специалистов в образовательных учреждениях МВД Республики Беларусь.

Для того чтобы цель сделать реально достижимой, для поиска условий совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки в физическом воспитании курсантов необходимо решать комплекс конкретных задач (общепедагогических и специфических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитуемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
- К специальным образовательным задачам относят:
- формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование спортивных двигательных умений и навыков;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их в разно-образных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Здоровье курсантов рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной служебной деятельности и счастливой жизни. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.